

Editor :
Yulia Hairina - Imadduddin - Mahdia Fadhila

COVID-19 DAN PSIKOLOGI ISLAM

Ahmad Taufik Hidayat, Ahmad Yasser Mansyur, Akhmad Sagir, Ainul Mardiah, Anida Magfirah, Anissa Lestari Kadiyono, Aziza Fitriah, Diana Harding, Dina Aprilia, Elida Mahriani, Endah Kumala Dewi, Halimatus Sakdiah, Helma Nuraini, Ihsan Mz, Ihsana Sabriani Borualogo, Imadduddin, Isnaeni Marhani, Kholifah Umi Sholihah, Mahdia Fadhila, Mubarak, Muhammad Hasan, Muhammad Zainal Abidin, Mulyani, Nurussakinah Daulay, Shanty Komalasari, Siti Faridah, Siti Raiyati, Rany Fitriany, Sitti Syawaliyah Gismin, Shinta Wisyaningrum, Syarifah Ivonesti, Widia Sri Ardias, Wardani, Winbaktianur, Yulia Hairina, Zahrotur Rusyda Hinduan.

COVID-19 DAN PSIKOLOGI ISLAM

Editor:

Yulia Hairina
Imadduddin
Mahdia Fadhila



ANTASARI PRESS

COVID-19 DAN PSIKOLOGI ISLAM

Penulis:

Ahmad Taufik Hidayat
Ahmad Yasser Mansyur
Akhmad Sagir
Ainul Mardiah
Anida Magfirah
Anissa Lestari Kadiyono
Aziza Fitriah
Diana Harding
Dina Aprilia
Elida Mahriani
Endah Kumala Dewi
Halimatus Sakdiah
Helma Nuraini
Ihsan Mz
Ihsana Sabriani Borualogo
Imadduddin
Isnaeni Marhani
Kholifah Umi Sholihah

Mahdia Fadhila
Mubarak
Muhammad Hasan
Muhammad Zainal Abidin
Mulyani
Nurussakinah Daulay
Shanty Komalasari
Siti Faridah
Siti Raiyati
Sitti Syawaliyah Gismin
Shinta Wisyaningrum
Syarifah Ivonesti
Rany Fitriany
Wardani
Widia Sri Ardias
Winbaktianur
Yulia Hairina
Zahrotur Rusyda Hinduan

Editor:

Yulia Hairina
Imadduddin
Mahdia Fadhila

15,5 x 23 cm, xx + 343 hlm.
cet. 1, Mei 2021

ISBN: 978-623-7665-97-7

Diterbitkan oleh

ANTASARI PRESS

Pusat Penelitian dan Publikasi Ilmiah
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Islam Negeri Antasari
Jl. A. Yani, KM. 4,5 Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70235
Telp: (0511) 3252829

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

SAMBUTAN

Rektor UIN Antasari Banjarmasin

KRISIS COVID-19 DAN KAJIAN PSIKOLOGI (ISLAM)

Pada 19 Februari 2021 silam, Kompas.com memberitakan, Perdana Menteri Jepang, Yoshihide Suga mengangkat Tetsushi Sakamoto sebagai Menteri Kesenian. Ini sebuah jabatan yang terdengar aneh, dan mungkin satu-satunya di dunia. Jabatan baru ini diadakan sebagai tanggapan terhadap meroketnya angka bunuh diri di Jepang selama masa pandemi Covid-19. Yang tertinggi adalah pada bulan Oktober 2020, yakni mencapai 2.153 orang. Jika dibandingkan dengan tahun 2019 di bulan yang sama, kenaikan ini mencapai 82,6%, suatu kenaikan yang luar biasa. Pelaku bunuh diri itu kebanyakan wanita dan anak muda. Diduga mereka depresi karena kehilangan pekerjaan dan hidup terisolasi. Para wanita memang lebih banyak bekerja di sektor ritel (eceran) dan jasa, yang di masa pandemi ini tidak bisa dijalankan sehingga mereka kehilangan pekerjaan. Menteri Kesenian dan jajarannya berjanji mencoba mengatasi masalah ini dengan memberikan bantuan konseling dan dukungan lingkungan bagi penduduk yang kesepian dan depresi.

Kasus yang terjadi di Jepang di atas mungkin secara selintas bisa dianggap khas negeri bunga Sakura itu. Akan tetapi, jika dicermati lebih dalam, merasa tertekan bahkan putus asa di masa pandemi ini tidak hanya terjadi dalam satu negara belaka, tetapi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Jumlah pengangguran dan kemiskinan meningkat di mana-mana, yang menimbulkan akibat beraneka rupa. Angka perceraian juga meningkat, dan kekerasan terhadap perempuan dan anak turut berlipat. Pembelajaran daring tidak hanya membuat anak-anak stres, tetapi juga para orang tua mereka, khususnya para ibu, yang seringkali harus menanggung beban tambahan itu. Si ibu sibuk mengurus rumah, membantu anak belajar daring, ditambah mengerjakan pekerjaannya sendiri. Jadi, bebannya bukan hanya dua

kali, melainkan tiga kali lipat. Hal ini lebih berat lagi bagi keluarga miskin yang memiliki fasilitas serba terbatas. Kadang ponsel pun mereka tidak punya, apalagi laptop. Jangan harap pula mereka mampu berlangganan wifi untuk internet. Keadaan ini membuat orang-orang miskin, yang jumlahnya besar di kota dan desa, sulit menyesuaikan diri dengan pembatasan sosial selama krisis Covid-19. Sebagian anak-anak dari keluarga miskin itu, alih-alih belajar, mereka terpaksa menggunakan waktu membantu orang tua mencari nafkah. Sebagian lagi malah keluyuran tidak karuan. Ada yang berkumpul di tempat sewa permainan daring (*online games*). Ada yang ngebut-ngebutan sepeda motor di tengah malam. Ada pula yang terjerumus ke jurang narkoba, sebagai pengguna bahkan pengedar.

Krisis Covid-19 memang berawal dari masalah kesehatan, namun kemudian berdampak ke mana-mana, menjadi krisis multidimensi yang rumit. Para ahli kesehatan, khususnya epidemiolog dan virolog, telah mengidentifikasi bagaimana cara menghindari penularan virus Corona ini. Kita diberitahu agar menjaga jarak, menghindari kerumunan, memakai masker, tidak bersalaman, mencuci tangan dengan sabun, dan air mengalir serta menjaga daya tahan tubuh. Inilah yang populer disebut 'protokol kesehatan'. Yang paling besar dampaknya adalah menjaga jarak dan menghindari kerumunan, yang membuat berbagai aktivitas sosial harus dihentikan. Masalah kesehatan kemudian menimbulkan masalah baru seperti ekonomi (orang tidak bisa mencari nafkah), sosial (interaksi antarmanusia terbatas, seringkali hanya daring), budaya (berbagai kebiasaan lama seperti bersalaman dan wajah terbuka tanpa masker harus dihindari, pembatasan pembelajaran tatap muka dalam dunia pendidikan, pembatasan ibadah berjamaah, larangan mudik, larangan pentas seni, dan lain-lain), politik (negara harus membuat berbagai kebijakan terkait protokol kesehatan, penanganan orang-orang yang terinfeksi Covid-19, pelaksanaan pemilu, dan lain-lain) hingga psikologis (depresi, kesepian, putus asa hingga bunuh diri).

Dengan demikian, krisis Covid-19 sesungguhnya bukan sekadar krisis kesehatan, melainkan krisis manusia sebagai manusia dengan segala dimensinya. Hal ini karena krisis tersebut menyangkut keberadaan manusia itu sendiri, apakah dia dapat bertahan menghadapi ancaman

ataukah tidak, apakah dia dapat menyesuaikan diri dengan perubahan atau tidak. Yang dimaksud dengan keberadaan manusia di sini adalah kemampuannya untuk bertahan hidup, menghindari penyakit dan kematian. Untuk bertahan hidup, manusia perlu kebutuhan dasar seperti makan-minum, pakaian, dan tempat tinggal. Untuk itu, manusia harus bekerja, mencari nafkah. Untuk menghindari penyakit, khususnya Covid-19, orang harus mengikuti protokol kesehatan. Bagi kaum miskin, jika tidak bekerja, mereka akan mati kelaparan. Namun, jika bekerja ke luar rumah, meskipun sudah mengikuti protokol kesehatan (apalagi tidak), mereka rentan terpapar virus itu. Di sini kadangkala terjadi dilema, harus memilih salah satu dari dua alternatif yang sama-sama tidak memuaskan. Namun, demi untuk bertahan hidup, orang umumnya cenderung memilih ke luar rumah mencari nafkah, meskipun harus menghadapi risiko tertular Covid-19. Mungkin hal ini karena bertahan hidup dan takut akan kematian merupakan naluri dasar manusia. Ungkapan Chairil Anwar, "Aku mau hidup seribu tahun lagi," mungkin mewakili naluri itu.

Selain itu, bagi manusia, hidup tidak sekadar agar bisa bertahan atau tidak mati saja. Bagaimanapun, kematian suatu hari pasti akan datang menghampiri manusia, entah karena terinfeksi Covid-19 ataupun karena sebab lainnya. Usaha-usaha manusia untuk memertahankan eksistensinya di dunia ini dengan bantuan ilmu dan teknologi paling banter hanya dapat memperpanjang usia dan menunda kematian, sampai suatu saat kematian itu datang, tanpa seorang pun dapat mencegahnya. Apalagi di masa krisis Covid-19 ini, ketika kematian kadang terasa begitu dekat. Orang yang baru seminggu lalu berbincang ria dengan kita, tiba-tiba terdengar kabar dia sudah direnggut maut gara-gara virus ganas ini. Ketika kehidupan berhadapan dengan kematian, maka manusia akan terdorong untuk memikirkan tentang sesuatu yang lebih dalam dari sekadar hidup, bernapas, dan bergerak. Manusia akan memikirkan makna hidupnya dan peritiswa yang dialaminya. Apa tujuan hidupku di dunia ini? Apa yang seharusnya kulakukan dalam hidup ini? Apakah ada kehidupan sesudah kematian? Mengapa di dunia ini ada penderitaan, penyakit, dan kezaliman? Apakah kebahagiaan

itu, dan bagaimanakah cara meraihnya? Apakah penderitaan itu dan bagaimanakah cara menghindarinya?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut menunjukkan bahwa manusia, selain ingin memertahankan keberadaannya di dunia ini, dia juga ingin memahami makna keberadaan itu. Manusia memang bukan benda mati, bukan pula sekadar makhluk hidup yang tumbuh dan berkesadaran, melainkan makhluk hidup yang sadar akan kesadarannya sendiri. Manusia tidak puas jika hanya merasakan. Ia juga ingin memahami apa yang telah dan sedang terjadi. Dalam perkembangan kebudayaan umat manusia, berbagai pertanyaan mengenai makna dan tujuan hidup tersebut telah dijawab oleh filsafat dan agama. Filsafat memberi jawaban berdasarkan nalar rasional, sedangkan agama memberi jawaban berdasarkan sumber yang berasal dari luar diri manusia, yang disebut wahyu. Kadangkala keduanya berjalan seiring dan kadangkala bertentangan. Yang pasti, entah dari filsafat atau agama, atau kedua-duanya, manusia memerlukan jawaban-jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan fundamental tersebut.

Penyakit, penderitaan dan kesusahan, memang cenderung lebih mendorong manusia untuk memikirkan makna hidupnya ketimbang kesenangan dan kebahagiaan. Mungkin cerita tentang Sidharta Gautama, tokoh agama Budha ini, memberikan ilustrasi yang sangat terang tentang pencarian makna di balik penderitaan. Dalam renungannya, Sidharta menyimpulkan bahwa hidup sesungguhnya adalah *dukkha*, yang biasanya diterjemahkan sebagai penderitaan. Hidup adalah penderitaan karena manusia mengalami sakit, tua, mati, dan terlahir kembali. Terlahir kembali, yang merupakan kepercayaan perihal reinkarnasi, dapat saja ditolak. Namun, sakit, tua dan mati, adalah kenyataan, yang tak dapat ditolak. Amat sangat sulit menemukan, jika bukannya tidak ada, manusia yang tidak pernah sakit. Adapun tua dan mati, tak seorang pun dapat menghindarinya. Dalam pandangan ini, sakit, tua dan mati merupakan kenyataan pahit, yang menunjukkan bahwa penderitaan tak dapat dihindari. Penderitaan di sini tampaknya dipahami dari sudut pandang kesempurnaan versus kekurangan, kemutlakan versus kenisbian. Karena hidup manusia ini fana, yang mengalami sakit, tua dan mati, maka dia tidak bisa mencapai

kesempurnaan. Padahal, kesempurnaan dalam arti lengkapnya kebaikan adalah kebahagiaan. Karena itu, manusia dianjurkan agar berupaya untuk tidak lagi terikat dengan kehidupan ini sehingga tidak terlahir kembali dan lenyap di dalam yang mutlak, yang sempurna, yang disebut nirwana.

Pandangan tentang penderitaan sebagai wujud dari kenisbian *vis-à-vis* kemutlakan dapat pula kita temukan dalam pandangan kaum Sufi. Tuhan yang Maha Sempurna, ketika Dia menciptakan makhluk, maka otomatis yang diciptakan-Nya itu tidak sempurna. Ibarat cahaya matahari yang terang benderang di sekitar jarak dekat ke matahari itu, tetapi semakin jauh dari matahari itu, semakin berbau pula kegelapan dengan cahaya. Cahaya adalah tamsil tentang kesempurnaan dan kebahagiaan, sementara gelap adalah tamsil tentang kekurangan dan penderitaan. Kehidupan duniawi yang fana ini, bagaimanapun lengkap dan hebatnya, takkan bisa menghindar dari kekurangan, penyakit, dan kesusahan karena secara hakiki, dunia ini nisbi dan tidak sempurna. Dalam kerangka berpikir seperti ini, maka seorang Sufi akan mencapai pengalaman tertinggi ketika dia sampai ke stasiun *fanâ'*, lenyap dalam Dia yang mutlak itu.

Namun, orang bisa pula mengambil sudut pandang sebaliknya, yakni alih-alih melihat yang relatif melalui lensa yang absolut, orang mencoba melihat yang relatif sebagai jejak-jejak yang absolut. Daripada mengeluh tentang hidup dan dunia yang tak sempurna ini, lebih baik mensyukuri kebaikan, kebenaran dan keindahan yang ada di dalamnya. Daripada mengharap kesempurnaan mutlak yang takkan pernah ada, lebih baik menerima kenyataan sebagaimana adanya, sambil menata hati dan pikiran agar tetap positif. Pandangan yang mencoba menggali kearifan di balik kenyataan, hikmah di balik musibah, pelajaran di balik kesusahan, adalah pemikiran dan ajaran yang dapat kita temukan dalam berbagai peradaban umat manusia sepanjang masa, baik yang bersifat filosofis ataupun yang berlatar belakang keagamaan. Bersyukur atas segala nikmat kebaikan dan bersabar atas segala musibah dan kesusahan adalah rumus sederhana yang berulang kali kita temukan dalam berbagai ajaran kearifan itu.

Tentu saja, bersyukur dan bergembira dengan segala nikmat, kesenangan, kebaikan dan keberhasilan adalah sesuatu yang mudah dan wajar. Yang menjadi masalah adalah ketika kita menghadapi musibah dan kesulitan. Bagaimanakah agar kita tidak menderita? Para pemikir dan agamawan mencoba mendalami masalah ini. Mereka pun mengatakan, rasa sakit (*pain*) itu objektif atau nyata, sedangkan derita (*suffering*) itu subjektif atau hadir dalam jiwa kita. Kita tentu merasa sakit saat disuntik vaksin Covid-19, tetapi rasa sakit itu tidak akan membuat kita menderita karena kita sadar bahwa kita ingin melindungi diri dari infeksi virus berbahaya itu. Dengan demikian, kekurangan, kesusahan, rasa sakit dan rasa kehilangan, meskipun nyata, tidak otomatis membuat kita menderita. Semua yang tidak kita inginkan itu menimbulkan penderitaan ataukah tidak sangat tergantung pada cara kita menyikapinya. Di sini yang dituntut bukan sekadar mengobati sesuatu yang sakit agar tidak sakit lagi, melainkan juga seni menata pikiran dalam menyikapinya.

Jika didalami lebih jauh, cara orang menyikapi kenyataan pada akhirnya akan sangat ditentukan oleh pandangan hidup seseorang. Apakah tujuan hidup ini? Apa yang paling bernilai dalam hidup ini? Jika yang paling bernilai adalah kekayaan, kekuasaan dan ketenaran, maka semua ini akan menjadi ukuran bahagia-derita bagi orang itu, dan menjadi tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya. Sebaliknya, jika kekayaan, kekuasaan dan ketenaran hanya dipahami sebagai alat untuk mencapai tujuan, dan tujuan hidup adalah mewujudkan kebaikan sebanyak-banyaknya sehingga kelak di akhir hayat dapat kembali kepada Sang Pencipta dalam kemuliaan, maka cara orang ini menyikapi berbagai kesulitan hidup juga akan berbeda. Di sini makin tampak bagaimana filsafat dan agama memengaruhi suasana batin manusia, atau lebih tepatnya, pikiran dan perasaannya, yang pada gilirannya berimplikasi bagi bahagia-deritanya.

Namun, dalam pandangan ilmiah modern, filsafat dan agama itu seringkali dianggap terlalu abstrak, bahkan dianggap berada jauh di atas langit, tidak membumi. Semua gagasan itu bersifat metafisis, tidak empiris. Agar yang abstrak dan metafisis itu terbukti ilmiah, maka diperlukan kajian-kajian yang bersifat empiris, yakni penelaahan

terhadap perilaku manusia yang dapat diobservasi, diamati dengan panca indera dan diujicoba. Di sinilah pintu masuk bagi psikologi. Psikologi merupakan suatu kajian empiris tentang gejala-gejala 'kejiwaan' yang dapat diobservasi, diamati dan diukur. Perspektif empiris dalam kajian psikologi ini juga sejalan dengan kajian neurosains, kajian ilmiah tentang otak, yang dengannya dapat diketahui dinamika fungsi otak dalam kehidupan manusia, termasuk perasaan senang-susah yang dialaminya.

Pertanyaan muncul lagi, apakah pemikiran filosofis dan agama itu secara otomatis terhubung dengan kajian psikologi dan neurosains ataukah tidak? Bagi kalangan tertentu, yang begitu yakin bahwa fakta empiris, yang dapat diindra oleh manusia, adalah objektif dan netral, maka hubungannya dengan pandangan filosofis dan religius itu tidaklah niscaya. Pandangan seperti ini biasanya lahir dari orang-orang yang menganut saintisme, yang menganggap bahwa kebenaran hanyalah kebenaran sains, yang bersumber dari nalar rasional dan dapat dibuktikan secara empiris. Karena itu, pemikiran metafisis tidak diakui sama sekali. Namun, jika kita cermati lebih jauh, saintisme juga menyimpan anggapan metafisis, yakni anggapan bahwa hanya yang bisa diindra yang benar-benar ada. Padahal, ketidaktahuan kita tentang sesuatu, tidak otomatis berarti bahwa sesuatu itu tidak ada. Menganggap hanya yang bisa diindra yang benar-benar ada berarti secara sengaja membatasi kemungkinan potensi manusia untuk mengetahui sesuatu di luar dunia empiris. Banyak hal di alam ini yang tidak bisa diindra. Kita melihat tumbuh-tumbuhan itu hidup, tumbuh dan berkembang, tetapi kita tak bisa melihat apa yang membuat tumbuhan itu hidup. Kita tahu bahwa hewan itu memiliki kesadaran, tetapi kita tak bisa melihat kesadaran itu. Sebagai manusia, kita bahkan sadar terhadap kesadaran kita, tetapi kita tidak bisa melihat kesadaran yang sadar akan kesadaran itu.

Karena itu, hubungan antara pemikiran filosofis dan religius yang sering dianggap abstrak itu tidaklah dapat dipisahkan dari kajian ilmiah yang 'konkret' seperti psikologi dan neurosains. Yang abstrak dan metafisis itu tidak terpisah dengan yang ilmiah. Keduanya terhubung secara koheren, diakui ataupun tidak. Tantangan yang dihadapi para

ilmuwan adalah, bagaimana membuat hubungan itu saling melengkapi dan mencerahkan, bukan saling menegasikan atau mencampuradukkan. Pandangan tentang hakikat manusia, tujuan dan makna hidupnya, mau tidak mau akan memengaruhi penafsiran kita terhadap fakta empiris dalam kajian ilmiah seperti psikologi atau neurosains. Sebaliknya, fakta-fakta empiris, kualitatif ataupun kuantitatif, akan membantu memberikan bukti-bukti ilmiah bagi pandangan filosofis dan religius terhadap fenomena kejiwaan yang ingin kita pahami.

Saya kira inilah tantangan yang dihadapi oleh Psikologi yang diberi label 'Islam', yakni bagaimana membuat kajian-kajian psikologis yang ilmiah itu agar diterangi oleh pandangan Islam tentang hakikat manusia, tujuan dan makna hidupnya. Teori-teori psikologi modern, yang sejalan dengan pandangan Islam tentang manusia, tujuan dan makna hidupnya itu, tentu saja dapat dikembangkan dan dielaborasi berdasarkan hasil-hasil penelitian empiris. Sedangkan teori-teori yang bertentangan dengan pandangan Islam mengenai hakikat manusia, makna dan tujuan hidupnya, dapat dijadikan mitra dialog yang memerkaya analisis terhadap fakta empiris yang ditemukan.

Mungkin apa yang dipaparkan di atas masih terasa terlalu teoretis. Bagaimanakah penerapannya? Kumpulan tulisan di buku ini, yang membahas tentang krisis Covid-19 dari sudut pandang Psikologi (Islam) tampaknya adalah sebuah upaya konkret ke arah itu. Seribu langkah harus dimulai dengan langkah pertama. Upaya para penulis di buku ini patut diapresiasi dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

Banjarmasin, 24 Mei 2021
Rektor UIN Antasari,

Mujiburrahman

SAMBUTAN

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

Sejak dilaporkan oleh otoritas Tiongkok pada 31 Desember 2019 ke kantor Badan Kesehatan Dunia (WHO) di Tiongkok tentang adanya sejenis pneumonia terjadi di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok, wabah ini sangat cepat menyebar ke seluruh dunia. Di luar Tiongkok dilaporkan pada 13 Januari 2020 untuk pertama kali wabah ini menyebar di Thailand. Wabah ini juga telah menyebar ke Timur Tengah, di mana Uni Emirat Arab pada 29 Januari 2020 melaporkan kasus dalam keluarga empat orang. Adapun negara pertama di Benua Eropa yang mengonfirmasi kasus positif Covid-19 pada 25 Januari 2020 adalah Perancis dengan jumlah tiga kasus. Pada tanggal yang sama, wabah ini juga terkonfirmasi di Benua Australia. Dalam perkembangannya, pada 14 Februari 2020 wabah ini juga terkonfirmasi menyebar ke Benua Afrika, dimana pertama kali dikonfirmasi di Mesir.

Sementara di Indonesia, Presiden Joko Widodo secara resmi mengumumkan pada 2 Maret 2020 dua orang sebagai kasus positif Covid 19 pertama. Dalam kurun kurang dari dua bulan, kasus positif Covid-19 mengalami lonjakan yang sangat spektakuler, sekitar 79,5 persen. Presiden Joko Widodo kemudian secara resmi menetapkan Covid-19 sebagai Bencana Nasional Nonalam melalui Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 pada 13 April 2020. Dalam Keppres tersebut, ada tiga hal yang dinyatakan. Pertama, "bencana nonalam yang diakibatkan oleh penyebaran *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) sebagai bencana nasional". Kedua, penanggulangan bencana nasional yang diakibatkan oleh penyebaran *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) dilaksanakan oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) melalui sinergi antarkementerian/lembaga dan pemerintah daerah. Ketiga, perintah kepada gubernur, bupati dan walikota sebagai Ketua Gugus Tugas Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) di daerah, dalam menetapkan

kebijakan di daerah masing-masing harus memperhatikan kebijakan Pemerintah Pusat.

Sangatlah wajar jika wabah Covid-19 ini disebut sebagai bencana karena spektrum akibat yang ditimbulkannya sangatlah luas dan kompleks, baik dari segi korban jiwa manusia, ekonomi, sosial, politik, maupun psikologis. Artinya, kejadian ini mencakup segala proses yang 'mengancam' kelangsungan hidup manusia. Adapun disebut sebagai bencana nonalam, Undang-undang No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana mendefinisikan sebagai peristiwa yang diakibatkan oleh rangkaian kejadian nonalam yang antara lain berupa gagal teknologi, gagal modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit.

Peristiwa wabah Covid 19 saat ini sesungguhnya mengingatkan kita pada peristiwa beberapa abad yang lalu ketika bangsa kita juga tidak luput dari penyebaran berbagai wabah, seperti kolera, pes, dan flu Spanyol. Secara historis, tercatat pada 1720 terjadi wabah campak, kolera 1818, flu Spanyol 1920. Kasus wabah kolera yang terjadi pada dekade kedua abad ke-19 pertama kali ditemukan di Arab Saudi. Selanjutnya wabah ini menyebar di Indonesia akibat kontak jamaah haji Indonesia di tanah suci yang melakukan perjalanan dengan kapal laut. Diperkirakan kolera telah membunuh 125 ribu orang di Jawa. Selain wabah kolera tersebut, pada dekade awal abad ke-20 dunia juga pernah dijangkiti wabah Flu Spanyol, yang menyebabkan kematian 50 hingga 100 juta manusia di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Penyebaran wabah flu Spanyol ini ditengarai melalui aktivitas yang diakibatkan oleh Perang Dunia I. Di wilayah Hindia Belanda, misalnya, kolonialisme yang telah berlangsung lama dan diikuti oleh peningkatan mobilitas orang, baik untuk kepentingan militer maupun perdagangan dari pusat-pusat kota kolonial menjadi katalisator penyebaran wabah flu Spanyol. Wabah ini pertama kali diketahui menyebar ke Jawa dan Kalimantan di akhir Juli 1918 melalui Pelabuhan Pankattan Sumatera Utara, diduga dibawa oleh buruh kontrak dari Singapura yang akan bekerja di area perkebunan kolonial di Sumatera.

Kembali ke soal Covid-19, secara nasional, ada beberapa upaya pemerintah Indonesia untuk menahan laju penyebaran wabah Corona

ini, antara lain menerapkan aturan protokol kesehatan yang ketat dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) serta vaksinasi dalam rangka percepatan penanganan Covid-19. Namun yang menarik adalah tidak berbanding lurusnya berbagai upaya menahan laju penyebaran Covid-19 dengan kecenderungan makin meningkatnya kasus Covid-19 di berbagai daerah di Indonesia, termasuk di dunia.

Hingga saat ini, sudah dua tahun wabah ini masih menjadi ancaman bagi kita semua di Indonesia dan dunia, yang menyebabkan kekhawatiran dan ketakutan untuk kembali ke kehidupan normal seperti sebelumnya. Di beberapa tempat para pekerja masih menjalankan bekerja dari rumah (*work from home*), tempat-tempat wisata dan hiburan banyak yang masih tutup, bahkan umumnya sekolah-sekolah masih menjalankan pembelajaran jarak jauh atau belajar secara daring. Yang terakhir ini kita patut bersedih dan khawatir akan masa depan anak-anak kita karena sudah dua tahun ini harus menerima kenyataan tidak bisa belajar secara tatap muka dan digantikan dengan pembelajaran daring yang penuh dengan kekurangan dan problematika.

Dengan demikian, wabah Covid-19 saat ini telah mengakibatkan perubahan signifikan pada segala aspek kehidupan masyarakat. Perilaku sosial manusia berubah drastis akibat penyesuaian terhadap wabah Covid-19. Beberapa protokol kesehatan yang diterapkan pemerintah untuk mengurangi penyebaran Covid-19 secara langsung mengubah perilaku sosial itu, seperti, *stay at home*, *social distancing*, *physical distancing*, cuci tangan, menggunakan masker, dan sebagainya. Perubahan tidak hanya terjadi pada level individu tetapi juga masyarakat secara luas. Perubahan inilah menimbulkan ketidaknyamanan dan gejolak jiwa seseorang atau masyarakat. Bayangkan saja, bagaimana Covid-19 ini telah mengubah atau 'mengacaukan' orang dalam acara-acara yang sakral dan religius, seperti pernikahan dan kegiatan keagamaan. Banyak acara resepsi yang ditunda atau dibubarkan, kegiatan agama, seperti sholat jumat, sholat tarawih, sholat ied di masjid ditiadakan. Begitu besar dampak Covid-19 pada kegiatan sosial dan keagamaan masyarakat.

Beberapa ketidaknyamanan dari adanya perubahan perilaku sosial masyarakat inilah yang memicu kecemasan, ketakutan, stress, depresi karena menghadapi situasi pandemi Covid-19 yang tidak pasti, penuh risiko, dan tertekan. Begitu juga relasi sosial terbatas, tidak dapat berkumpul dengan keluarga, telah menimbulkan perasaan kehilangan, kesendirian dan kesepian yang berpotensi memperburuk emosi individu sehingga mudah mengalami gangguan psikologis.

Oleh karena itu, sebagaimana beberapa sarjana yang telah meneliti wabah Covid-19 ini, banyak yang menegaskan bahwa persoalan wabah Covid-19 ini tidak hanya berkutat pada masalah kesehatan semata-mata, namun juga menyangkut dimensi sosial, psikologis, politik, budaya, pendidikan, bahkan agama yang menjadi kepercayaan masyarakat itu sendiri.

Dalam konteks kompleksitas persoalan masalah yang melingkupi wabah Covid-19 inilah, Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin berupaya hadir dalam menjelaskan persoalan wabah Covid-19 ini dari sisi psikologi dan agama. Usaha prodi Psikologi Islam ini dalam bentuk penerbitan buku rampai tulisan para dosen dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia ini sangatlah perlu mendapatkan apresiasi yang positif mengingat usaha ini merupakan bagian dari pengembangan tradisi akademik dalam menyikapi persoalan-persoalan yang ada di sekitar kita. Saya selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari sangat menyambut baik penerbitan buku rampai ini dan semoga memberi manfaat yang banyak bagi masyarakat luas.

Banjarmasin, Mei 2021
Dekan,

Dr. Irfan Noor, M. Hum.

PENGANTAR EDITOR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Syukur alhamdulillah, hanya dengan berkah dan rahmat Allah Swt. akhirnya buku ini dapat diselesaikan. Semoga dengan terbitnya buku ini membawa manfaat yang luas dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Ketika buku ini disusun, masyarakat Indonesia sudah menjalani setahun lebih masa pandemi Covid-19. Tentunya pandemi ini sudah banyak membawa dampak dan perubahan dalam tatanan kehidupan masyarakat kita.

Sebagai manusia sudah semestinya untuk membangun makna, karena sesungguhnya pada suatu peristiwa atau fenomena pasti memiliki makna. Pada dasarnya setiap manusia sudah dibekali potensi untuk membaca dan memahami makna. Ketika manusia memahami dan mengetahui nilai atau makna maka ia akan dapat beradaptasi. Ketika manusia tidak mampu membaca dan memahami nilai/makna maka ia akan menjadi stress dan frustrasi, maka carilah makna dan jadilah bermakna.

Dalam rangka mewujudkan tradisi akademik guna merespon perkembangan ilmu pengetahuan terkait Covid-19, maka Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin mengundang para akademisi, peneliti dan praktisi untuk memberikan sumbangan pemikiran dalam bentuk opini, refleksi, ataupun review mengenai Covid-19 dalam perspektif Psikologi Islam. *Call for chapter* buku Covid-19 dan Psikologi Islam dibuka pada bulan September 2020 melalui website <http://pi.fuh.uin-antasari.ac.id>. Antusiasme sangat tinggi yang dibuktikan dengan banyaknya artikel yang masuk, tidak hanya dari internal saja, tapi juga dari kolega-kolega lain. Pada Bulan Desember-Maret 2021, kami melakukan proses review dan edit. Tercatat ada 26 artikel dengan topik relevan dengan tema Covid-19 dan Psikologi Islam.

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya pada seluruh kontributor yang telah meluangkan waktu untuk menulis artikel dalam buku ini. Kami selaku editor telah berusaha dengan keras untuk membaca dan melakukan edit pada artikel. Oleh karena itu, jika seandainya terdapat hal-hal yang masih terlewatkan, kami dengan segala kerendahan hati memohon maaf, tidak ada maksud sedikit pun untuk berbuat hal yang tidak diperkenankan secara akademik.

Kami menyadari buku ini masih banyak keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk perbaikan. Semoga dengan upaya ini kita semua mendapat bimbingan dan ridha dari Allah Swt. Akhir kata, kami ucapkan selamat membaca, semoga mendapat manfaat dari buku ini.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Banjarmasin, Mei 2021

Editor

DAFTAR ISI

Sambutan	
Rector UIN Antasari Banjarmasin.....	iii
Sambutan	
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin	xi
Pengantar Editor	xv
Daftar Isi	xvii
Pentingnya Memahami Makna Hidup yang Esensial dan Membangun Optimisme di Tengah Pandemi: Refleksi Psikologis Atas Al-Quran (2: 28)	
Wardani.....	1
Menyikapi Kehadiran Covid-19 Dengan Husnuzan: Kajian Perspektif Psikologi Islam	
Nurussakinah Daulay.....	23
Kontemplasi Sebelum Pulang: Refleksi Diri di Musim Pandemi	
Ainul Mardiah.....	30
Sabar Sebagai Sistem Pertahanan Psikologis Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19	
Hj. Siti Faridah.....	44
Optimisme Dalam Suasana Pandemi	
H. Akhmad Sagir, H. Muhammad Hasan	62
Memaknai Covid-19 dan Resiliensi Dalam Tinjauan Psikologi Islam	
Ihsana Sabriani Borualogo	72
Perjalanan Menuju Kebermaknaan Hidup Bersama Pandemi	
Helma Nuraini	83
Frustrasi Akibat Covid-19 dan Penanganannya Dalam Pandangan Islam	
Ihsan Mz, Isnaeni Marhani.....	93

<i>Mindfulness</i> Ditinjau Dari Perspektif Islam Pada Masa Pandemi Covid-19 Shanty Komalasari	103
Pendekatan Religiusitas Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masyarakat Selama Pandemi Covid-19 Kholifah Umi Sholihah, Shinta Wisyaningrum, Endah Kumala Dewi	113
Ridha Sebagai Coping Religius Dalam Menghadapi Covid-19 Mulyani	126
Melawan Covid-19: Sufi Healing Sebagai Metode Penyembuhan Muhammad Zainal Abidin.....	139
<i>Islamic Religious Coping</i>: Solusi Kesehatan Mental Dalam Melewati Masa Pandemi Anida Magfirah	154
Pengalaman Emosional dan Mekanisme <i>Coping</i> Pada Penyintas Covid-19 Aziza Fitriah	163
Psikospiritual Lansia di Masa Pandemi Covid-19 Syarifah Ivonesti, Rany Fitriany	176
Mengatasi Perasaan Takut Mati Pada Klien Terdampak Covid-19 Dengan Lafadz <i>Hasbunallah Wa Nikmal Wakil</i> (Berdasar Tafsir Tematik Qs. Ali-Imran:169-175) Ahmad Yasser Mansyur, Sitti Syawaliyah Gismin.....	191
Hadapi Pandemi Covid-19 Dengan Optimis Halimatus Sakdiah	211
<i>Sustainability Business</i> Dengan Pendekatan Psikologi Islam di Masa Pandemi Covid-19 Elida Mahriani.....	221
<i>Prophetic Parenting</i> dan Pencegahan Stres Pengasuhan Anak di Era Pandemi Yulia Hairina, Mahdia Fadhila	233
Covid-19 dan Konseling Islam Imadduddin.....	253

Fitrah Kembali Menyusui Sesuai Syariah Islam Pada Masa Pandemi Covid-19 Dina Aprilia	268
Grit dan Tantangan Keberhasilan Belajar Santri di Era Pandemi Covid-19 Ahmad Taufik Hidayat, Widia Sri Ardias	279
Tumbuhkan Kreativitas Menjadi Enterpreneur Muslim di Masa Covid-19 Winbaktianur, Diana Harding, Zahrotur Rusyda Hinduan, Anissa Lestari Kadiyono	289
Perilaku Kepatuhan Sebagai Kunci Menghadapi Pandemi Covid-19 (Perspektif Psikologi Islam) Mubarak	302
Senyum Sedekah di Balik Masker Siti Ra'iyati	313
Profil Penulis	323

MENYIKAPI KEHADIRAN COVID-19 DENGAN HUSNUZAN:

Kajian Perspektif Psikologi Islam

Nurussakinah Daulay

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
nurussakinah@uinsu.ac.id

1. Dampak Psikologis Dari Pandemi Covid-19

Corona virus disease yang dikenal dengan Covid-19 merupakan virus jenis baru yang mudah menular dan mampu menginfeksi sistem pernapasan dengan cepat hingga menyebabkan kematian. The World Health Organisation (WHO) mengoordinasikan upaya global untuk mengelola dampak dan menyatakan Covid-19 sebagai pandemi global pada 11 Maret 2020. Terhitung tanggal 23 Juli 2020, dari 216 negara di dunia terdapat 15.012.731 kasus terinfeksi virus dan 619.150 kasus kematian (WHO, 2020). Semakin banyaknya informasi terkait kasus kematian yang diakibatkan oleh Covid-19, memunculkan reaksi psikologis yang berbeda-beda pada setiap individu, antara lain cemas tertular hingga takut mengalami kematian.

Perubahan-perubahan yang terjadi selama pandemi ini, dimana setiap orang diharuskan melaksanakan protokol kesehatan (menggunakan masker, rajin cuci tangan, menjaga jarak, pola tidur yang teratur, membiasakan makan dan minum yang sehat, rutinitas olahraga), dan mengantisipasi jumlah individu yang terinfeksi. Pemerintah Indonesia menerapkan aturan bahwa masyarakat Indonesia diharuskan bekerja dan belajar di rumah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Selain takut mengalami kematian, dampak psikologis lainnya adalah individu mengalami peningkatan kemunculan emosi-emosi negatif (seperti: stres, bosan, frustrasi, marah, depresi).

Berbagai kesulitan dan permasalahan yang harus dihadapi pada masa pandemi Covid-19 dapat berakibat rentan mengalami stres. Pada umumnya stres dikaitkan dengan kondisi yang menekan, penuh

ketegangan, dan seseorang merasa tidak berdaya, yang akhirnya berdampak pada stres tidak menyenangkan (*distress*). Padahal tidak selamanya demikian, setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda-beda ketika dihadapkan pada sumber stres, tergantung dari faktor-faktor yang memengaruhinya dalam menyikapi kehadiran sumber stres tersebut, hingga akhirnya seseorang mampu beradaptasi, tetap termotivasi meskipun dalam kondisi yang menekan (*eustress*) (Daulay, 2019). Individu yang mampu memaknai bahwa kehadiran Covid-19 ini merupakan kekuasaan dan kehendak Allah agar manusia lebih berpikir dan bersabar, dapat dimaknai sebagai husnuzan.

Husnuzan menjadi istilah yang sering didengungkan ketika seseorang sedang tertimpa musibah, dan di tengah situasi bencana. Ketika mengalami sebuah kegagalan dan kekecewaan, husnuzan menjadi salah satu usaha individu agar dapat berpikir secara realitas dan mencari solusi atas musibah tersebut. Berada pada situasi yang menekan, husnuzan dianggap menjadi salah satu tameng diri dari munculnya emosi negatif, misal: depresi, stres, frustrasi, sedih, dan marah. Husnuzan dianggap mampu menjadi terapi dalam situasi sulit dengan cara memunculkan pikiran-pikiran positif dan membuang pikiran negatif.

Tulisan ini hadir untuk memberikan informasi terkait pentingnya individu menerapkan husnuzan dalam meminimalisasi kondisi tertekan selama pandemi, sehingga tulisan ini berupaya menjelaskan peran husnuzan di masa pandemi, dan bagaimana manfaat secara psikologis dari husnuzan dalam memberikan ketenangan di masa pandemi.

2. Husnuzan Dalam Perspektif Psikologi

Pentingnya memahami husnuzan dalam memunculkan ketentraman juga telah dijelaskan oleh Sagir (2011) dalam bukunya yang berjudul "*Husnuzzhan dalam Perspektif Psikologi*". Beliau menegaskan bahwa husnuzan atau berbaik sangka merupakan bagian dari sikap dan perilaku positif yang pada gilirannya akan berdampak positif bagi kesehatan mental pribadi seseorang dan juga hubungan sosial dengan sesamanya. Husnuzan ini dari sudut pandang ilmu-ilmu modern seperti Psikologi, dan Sosiologi secara objektif memperlihatkan keunggulannya

sebagai konsep yang produktif dalam rangka membangun kehidupan pribadi dan sosial yang lebih baik dan bermartabat. Husnuzan dalam kacamata psikologi disamakan dengan berpikir positif yakni mengikut sertakan emosi yang disandarkan pada kepercayaan adanya Tuhan dalam segala hal dan keadaan.

Demikian juga penelitian yang dilakukan Daulay, Ramdhani, dan Hadjam (2018) telah membuktikan peran husnuzan dalam memunculkan kepribadian tangguh bagi ibu-ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme. Hasil penelitiannya membuktikan bahwa husnuzan adalah berprasangka baik atas pemberian Tuhan kepada ibu, termasuk diberikan anak yang mengalami gangguan perkembangan, dan berprasangka baik dengan semua kenikmatan yang Tuhan berikan memiliki makna dan hikmah tersendiri.

Namun, belum banyak ditemukan penelitian yang mengaplikasikan peran husnuzan jika dikaitkan dengan beberapa variabel penelitian. Hal ini memunculkan pertanyaan, apakah husnuzan merupakan sebuah konstruk psikologi? Sebab jika menyebutkan sebuah konstruk psikologi tentu akan dijelaskan bagaimana dengan validitas dan reliabilitas konstraknya. Tentu ini memerlukan kajian lebih lanjut untuk dapat menamai husnuzan sebagai sebuah konstruk psikologi.

Konsep husnuzan pada umumnya dikaji dalam kajian akhlak-tasawuf, yang sering diartikan dengan baik sangka. Secara etimologis, terdiri dari dua kata yakni "*husn* dan *al-zahn*", yang kemudian digabungkan menjadi husnuzan. *Zhan* yang menjadi kata kunci dalam istilah ini, berasal dari bahasa Arab yang berarti "sangkaan, dugaan, dan syak" (Al-Suyuty, 1930). Kemudian masih ada kata lain yang bermakna mirip, yaitu *syak* yang berarti "bimbang dan ragu" (Al-Makky, dalam Sagir, 2011), dan kata *wahm* yang berarti sangkaan ringan, dugaan dan angan-angan (Al-Qusyairy, dalam Sagir, 2011).

Konsep husnuzan dalam perspektif psikologi dapat dikategorisasikan sebagai salah satu topik kajian dalam psikologi positif, seperti halnya dengan kebahagiaan (*happiness*), kesejahteraan (*well-being*), kebersyukuran (*gratitude*), kebermaknaan (*mindfulness*), optimisme (*optimism*), pemaafan (*forgiveness*), resiliensi (*resilience*).

Terdapat persamaan antara husnuzan dan psikologi positif berdasarkan tujuannya, yakni: paradigma psikologi positif mengajak untuk melihat dengan kaca mata positif, bahwa di tengah ketidakberdayaan manusia, mereka selalu memiliki kesempatan untuk melihat hidup secara lebih positif. Manusia dipandang sebagai makhluk yang mampu bangkit dari segala ketidakberdayaan dan memaksimalkan potensi diri, dan salah satu tujuan psikologi positif adalah untuk menggantikan kegelisahan serta kecemasan menjadi kebahagiaan dalam diri seorang individu (Daulay, 2019).

Menurut Sagir (2011) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara husnuzan dan berpikir positif. Berpikir positif di sini bukan hanya sekedar berpikir yang menggunakan akal, tetapi lebih memerankan perasaan, salah satunya prasangka. Prasangka berkaitan dengan persepsi orang tentang seseorang atau kelompok lain dan sikap serta perilakunya terhadap mereka (Qowiy, 2003). Termasuk berpikir positif orang yang senantiasa optimis dalam hidup dan kehidupan ini. Kestabilan dan ketenangan sangat dibutuhkan demi perjuangan dalam mencapai berbagai tujuan, dan sangat tergantung pada besar kecilnya tanggung jawab seseorang. Semakin besar tanggung jawab, semakin besar pula kesabaran jiwa yang dibutuhkan (Sagir, 2011).

Selain memiliki keterkaitan erat dengan psikologi positif, husnuzan juga memiliki makna yang tidak dapat dilepaskan dari psikologi Islam. Hakikat psikologi Islam dapat dirumuskan sebagai berikut: kajian Islam yang berhubungan dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, agar secara sadar manusia membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Konsep husnuzan menjadi sangat penting membantu kehidupan manusia lebih baik, hal ini dipertegas dalam Alquran terkait dengan prasangka pada Suroh Al-Hujurat/ 49: 12): *"hai orang-orang yang beriman jauhilah daripada banyak prasangka, sesungguhnya prasangka itu adalah dosa"*

Tujuan utama Psikologi Islam adalah menyelamatkan manusia dan mengantarkan manusia untuk memenuhi kecenderungan alaminya dan fitrahnya untuk kembali kepada Allah Swt. Berdasarkan penjelasan

psikologi Islam ini, maka terdapat keterkaitan erat husnuzan dan psikologi Islam, yakni: manusia dalam hidupnya tidak akan terlepas dari kesulitan dan rintangan kehidupan, oleh karenanya bagaimana individu itu mampu bertahan adalah terletak dari kemampuannya untuk menghadirkan kembali faktor religiusitas dan spiritual dalam kehidupannya, mengingat Tuhan dan yakin bahwa semua kesulitan dan rintangan tersebut merupakan ujian baginya dan hanya kepada Allah yang memberikan kemudahan dalam setiap langkah kehidupan.

3. Peran Husnuzan di Masa Pandemi Covid-19

Pada aliran-aliran psikoterapi telah sepakat bahwa kegelisahan, kecemasan, stres merupakan penyebab utama munculnya gejala-gejala penyakit jiwa jika tidak diantisipasi sejak dini, melalui psikoterapi dapat meminimalisasi agar tidak menjadi patologis dan memunculkan rasa aman dalam jiwa.

Pada kondisi pandemi Covid-19 ini, seorang mukmin yang berhusnuzan kepada Allah, dapat memaknai bahwa kesulitan-kesulitan yang sedang dirasakan sekarang atas kemunculan sumber stres (stresor), seperti: jumlah kasus kematian semakin meningkat, melaksanakan karantina di rumah dan tidak bebas berpergian, menurunnya pendapatan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, akan.

Husnuzan pada saat pandemi ini dapat dimaknai sebagai *koping religius*, yakni kemampuan sumber daya internal pada diri setiap individu dalam menyikapi problema kehidupan, sehingga penggunaan koping religius ini memberikan kebermaknaan positif dan persepsi positif atas kehadiran wabah yang belum dapat diprediksikan kapan akan berakhir.

Kajian husnuzan memiliki makna terdalam bagi seseorang dalam memecahkan masalahnya di tengah kesulitan. Berbagai rintangan dan tantangan dalam berjuang menghadapi kesulitan saat pandemi akan berhasil diselesaikan dengan menyikapi dan memaknainya sebagai sebuah ujian dari Tuhan. Kembali kepada makna husnuzan dalam menyikapi kemunculan pandemi Covid-19 ini, secara garis besar

dapat dibagi menjadi tiga macam, yaitu : (1) husnuzan kepada Allah, berprasangka baik atas wabah yang sedang melanda ini merupakan ujian dari Allah agar semakin menguatkan keimanan. Wujud dari berprasangka baik kepada Allah bisa ditunjukkan dengan sabar, ikhlas, ikhtiar, semakin beramal sholeh, tawakal; (2) husnuzan kepada diri sendiri, dapat diwujudkan dengan memunculkan hal-hal positif dalam diri dengan cara berpikir positif, optimis, meminimalisasi emosi-emosi negatif (misal: cemas, stres), tetap bersyukur, dan banyak berdoa kepada Allah; (3) husnuzan kepada sesama manusia, dapat diwujudkan dengan berperilaku sopan dan menghormati orang lain, memberikan informasi-informasi yang bermanfaat dan jelas kebenarannya terkait pemberitaan Covid-19.

4. Kesimpulan

Dampak yang ditimbulkan dari pandemi Covid-19 ini terutama pada kondisi kesehatan mental seorang individu adalah intens merasakan emosi negatif (takut, cemas, kesal, marah) dan pikiran negatif. Salah satu faktor penyebabnya adalah muncul berbagai pemberitaan yang beredar melalui berbagai media tentang korban yang terinfeksi Covid-19 dari hari ke hari semakin bertambah dan berakhir pada kematian, hal ini menjadi sebuah ancaman yang menimbulkan ketakutan dan keresahan. Salah satu upaya membentengi diri dari munculnya emosi negatif dengan berupaya memunculkan prasangka positif.

Saran-saran praktis yang dapat diterapkan saat pandemi ini masih berlangsung untuk memunculkan prasangka positif (husnuzan), yaitu: 1) pilih pilih berita tentang Covid-19 melalui situs resmi agar tidak mudah menerima informasi yang bersifat hoax; 2) rutinkan kegiatan yang bersifat aktif fisik meskipun hanya di rumah, misal: berolahraga, merapikan kamar, membersihkan halaman rumah atau kamar mandi; 3) berkumpul bersama keluarga, diisi dengan kegiatan saling bertukar cerita, menonton TV bersama; 4) memperbanyak amal ibadah dan menambahkan amalan-amalan sunah, misalnya memperbanyak bersedekah, merutinkan tahajud, membaca Al Quran disertai pemahaman maknanya, karena dengan beribadah akan menenangkan hati. Kontribusi yang bisa diberikan dari tulisan ini adalah tulisan ini

mampu memberikan informasi penting terkait penerapan prasangka positif di tengah pandemi ini. Prasangka positif dan kondisi emosional saling berkaitan, sebab kondisi emosional seseorang berpengaruh pada pemikirannya, dan membuatnya cenderung berprasangka.

Referensi

- Al-Makky, Syaikh Abi Thalib Muhammad bin Abi al-Hasan Ali bin Abbas, *Qut al-Qulub fi Mu'amalat al-Mahbub*, t.tp., Dar al-Fikr, t.th
- Al-Suyuthy, Al-Hafizh Jalal al-Din. (1930). *Syarh Sunan al-Nasa'i*, Beirut, Dar al-Fikr.
- Al-Qusyairy, Abu al-Qasim Abd al-Karim bin Hawazin, *Al-Risalah al-Qusyairiyah*, t.tp, Dar al-Khair, t.th.
- Daulay, N., Ramdhani, N., & Hadjam, N. R. (2018). Proses menjadi tangguh bagi ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autis. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 267245.
- Daulay, N. (2019). Model stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan spectrum autis. *Disertasi*. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Daulay, N. (2019). Keterkaitan pendidikan Islam dan psikologi positif. Dalam *Dinamika dan pemikiran pendidikan Islam. Kajian klasik dan kontemporer*. Medan: Perdana Mulya Sarana.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Diaseases (Covid-19)*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. <https://Covid-19.go.id/p/protokol/pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-coronavirus-disease-Covid-19>
- Sagir, A. (2011). *Husnuzzhan. Dalam Perspektif Psikologi*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Qowiy, A.A. (2003). *10 Sikap Positif Menghadapi Kesulitan Hidup*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- WHO. (2020). *Mental Health and Psychosocial Considerations During the Covid-19 Outbreak*, 18 March 2020. World Health Organization.